

## Раджа Йога

### [Оглавление]

#### Глава IV

#### ПСИХИЧЕСКАЯ ПРАНА

Йоги считают, что по позвоночному столбу проходят два нервных течения: пингала и ида, а вдоль спинного мозга идет полый канал под названием сушумна, который заканчивается тем, что йоги именуют "лотосом Кундалини". По описанию он выглядит как треугольник, в который уложена, выражаясь символическим языком йогов, сила Кундалини. Когда Кундалини пробуждается, она пытается проложить себе путь через канал, и, по мере того как она поднимается все выше и выше, как бы слой за слоем очищается от помех, йог получает доступ к различным видениям и удивительным возможностям. В тот миг, как Кундалини касается мозга, йог полностью освобождается от ума и тела - его душа совершенно свободна.

Мы знаем, что спинной мозг имеет специфическую структуру. Если мы представим себе число восемь, расположенное горизонтально (oo), то там будут две части, связанные в середине. Допустим, что вы добавляете восьмерку за восьмеркой, укладывая их друг на друга, это и даст вам представления о спинном мозге. Слева расположена ида, справа - пингала, а полый канал, проходящий через середину спинного мозга, - это сушумна. Там, где спинной мозг заканчивается, есть тонкая ткань, идущая вниз, и канал проходит через эту ткань, становясь, правда, значительно тоньше. Канал закрыт снизу, вблизи так называемого Sacral plexus (имеющего треугольную форму, как свидетельствует современная физиология). Различные нервные узлы, центры которых расположены в спинном мозгу, могут быть достаточно хорошо соотнесены с "лотосами" йогов.

Йоги также считают, что вдоль спинного мозга расположен ряд центров, начиная с базового - муладхары и кончая сахасрарой, тысячелепестковым лотосом, раскрывающимся в мозгу. Если принять нервные узлы спинного мозга за лотосы, о которых говорят йоги, то представления йогов легко поддадутся переводу на язык современной физиологии. Нам известно, что нервы способны на афферентные и эфферентные действия, что есть чувствительные и двигательные импульсы, равно как импульсы центробежные и центростремительные, ни все импульсы в конечном счете связаны с мозгом. Для дальнейших истолкований нам нужно вспомнить еще ряд фактов. В головном мозгу спинной мозг заканчивается медуллой, которая свободно плавает в жидкости, так что при ударе по голове она имеет шанс остаться в целости. Нам важно помнить об этом. Затем нам следует помнить, что из всех нервных центров, или лотосов, особенно значительную роль играют три: муладхара, сахасрара - тысячелепестковый лотос в мозгу, и манипура - лотос в области пупка.

Перейдем теперь к фактам, известным нам из физики. Никто не знает, что такое электричество, но можно сказать, что это - одна из форм движения. Но форм движения во вселенной много, чем же отличается электричество от других? Молекулы, составляющие этот стол, движутся хаотически, если бы удалось двинуть их в одном направлении, то это движение стало бы электричеством, электричество заставляет молекулы тела двигаться в одном направлении. Если бы молекулы воздуха в комнате получили направленное движение, комната превратилась бы в гигантскую батарею. Из физиологии известно, что центр, регулирующий респираторную систему, отчасти контролирует и систему нервных импульсов.

Теперь мы видим, зачем нам нужны дыхательные упражнения. Прежде всего ритмическое дыхание вызывает в молекулах тела тенденцию к направленному движению. Когда ум превращается в волю, нервные импульсы приобретают характер электрического тока. Доказано, что нервы под действием электрического тока обнаруживают полярность. Иными словами, когда воля преобразуется в нервные им'пульсы, она становится подобной электричеству. Когда же все движения тела приходят в состояние полной ритмичности, тело становится чем-то вроде огромной батареи воли. Как раз к этому и стремится йог, а изложенное мною есть физиологическое объяснение смысла дыхательных упражнений. Ритмическое дыхание ритмизирует все движения тела и помогает нам, через респираторный центр, управлять и другими центрами. В этом случае цель пранаямы заключается в том, чтобы привести в движение силу Кундалини, уложенную в свернутом виде в муладхаре. Все, что мы видим наяву или во сне, все, что мы воображаем, воспринимается нами пространственно. Речь идет об обычном пространстве, о первичном пространстве, которое носит название махакаша. Когда йог читает мысли других людей или воспринимает сверхчувственные объекты, он их видит в ином пространстве, в пространстве психическом, или чितтакаше. А когда из восприятия исчезают объекты и душа сияет в своем природном виде, то ее пространство - это уже чидакаша - пространство знания. При пробуждении Кундалини и ее начальном продвижении по каналу сушумны все восприятия находятся в психическом пространстве, а по достижении ею мозга и исчезновении объектов восприятие переходит в пространство знания. По аналогии с электричеством можно сказать, что человек способен передавать энергию только по проводам, природе же для передачи ее колоссальных энергий не требуются провода, мы пользуемся проводами только из-за нашего неумения обойтись без них.

Таким же образом все чувствительные и двигательные импульсы посылаются в мозг и исходят из него по нервным волокнам. Стволы чувствительных и двигательных нервов в спинном мозгу и есть то, что йоги зовут пингала и ида - главные каналы для передачи афферентных и эфферентных импульсов. А не может ли мозг рассылать свои команды без волокон и реагировать на их исполнение тоже без помощи волокон? Мы видим, что в природе это происходит. Йог говорит, что, если вы этому научились, вы больше не раб материи. Как же это делается? Если вы сумеете направить импульсы через сушумну, канал посередине спинного мозга, то проблема решена. Мозг, создавший систему нервных волокон, теперь должен отказаться от нее и действовать без них. Только тогда к нам придет истинное знание, освобожденное от плотского порабощения, вот почему так важно научиться управлять сушумной. Йоги утверждают, что все дело в том, чтобы посылать психические импульсы через узкий канал, минуя нервную ткань, действующую как провода, и уверяют, что это возможно. И тогда проблема решена.

У обычного человека сушумна закрыта в своем нижнем конце и потому бездействует. Йоги предлагают способ открыть ее и пропускать через сушумну нервные импульсы. Когда ощущение достигает центра, центр реагирует. Если эта реакция автоматическая, то она сопровождается движением. Если она осознанна, то она сначала сопровождается восприятием, а затем движением. Всякое восприятие есть реакция на внешний раздражитель. Как же в таком случае возникает оно во снах? Во снах ведь внешние раздражители не действуют, значит, чувственные восприятия таятся где-то в нас самих. Например, я вижу город, я его воспринимаю через реакции на раздражения от внешних объектов, составляющих этот город. Внешние объекты воздействовали на мои нервы, а те в свою очередь привели в движение молекулы мозга. Я могу вспомнить этот город даже через длительный промежуток времени: память есть повторение того же процесса, но в более мягкой форме. Однако колебания в моем мозгу уже не вызваны первоначальными раздражениями. Значит, эти восприятия таились где-то во мне, и это они вызвали ту смягченную реакцию, которую мы называем сновидением.

Центр, где хранятся все эти остаточные восприятия, и называется муладхара, основное хранилище, а свернутая в кольца энергия действия есть Кундалини. Вполне вероятно, что в этом же центре хранится и запасная двигательная энергия, поскольку после периода глубокой сосредоточенности, или медитации, на внешних объектах часть тела, где расположена муладхара, разогревается.

Если можно возбудить и активизировать эту свернутую в кольца энергию, сознательным усилием заставить ее подниматься по сушумне, то, по мере того как, проходя через различные нервные узлы, она будет приводить и их в действие, наступит реакция огромной силы. При прохождении крохотной частицы энергии по нервным волокнам и раздражении узлов возникающие восприятия - это либо сновидения, либо мечты. Когда же путем долгой внутренней медитации возбуждается огромная масса энергии и она поднимается по сушумне, сильно активизируя центры, тогда реакция значительно превосходит сновидения или мечтания, становится куда более интенсивной, чем ощущения и восприятия. Это уже сверхчувственное восприятие. Достигнув же метрополии всех ощущений, мозга, она заставляет его реагировать целиком, и в результате мы видим ничем не затемненный свет, мы воспринимаем "Я". По мере того как Кундалини поднимается от одного центра к другому, ум раскрывается, слой за слоем, и йог воспринимает вселенную в ее чистой, причинной форме. Только тогда познаются причины вселенной, и как ощущения, и как реакции на них, и приходит полнота знания. Если же познаны причины" то за этим, естественно, следует познание следствий.

Таким образом, пробуждение Кундалини есть единственный способ постижения Божественной Мудрости, восприятие сверхсознанием, реализация духа. К пробуждению можно идти разными путями - через любовь к Богу, через благодать мудрецов, достигших совершенства, или через мощь аналитической воли философов. Но любое проявление того, что обыкновенно зовется сверхъестественными силами, или мудростью, есть свидетельство прохода Кундалини через сушумну. Правда, в большинстве случаев человек в своем невежестве нечаянно нашел способ высвободить малую часть энергии свернутой в кольца Кундалини. Сознательно или неосознанно, но любое поклонение божеству ведет именно к этому. Кто думает, что получил ответ на свои молитвы, не знает, что обрел удовлетворение от собственной своей природы, что состояние, в которое он привел себя молитвой, способствовало частичному пробуждению той огромной энергии, что есть в нем самом. То, чему люди невежественно поклоняются под разными именами, страшась и страдая, йог объявляет реальной силой, находящейся во всем живом, - матерью вечного блаженства, к которой нужно только знать, как обратиться. И раджа-йога - это религиозная наука, разумное объяснение всех культов, молитв, форм почитания, церемониалов и чудес.

[\[Оглавление\]](#)

[Вернуться к текстам](#)

